

インフルエンザ対策について

もうすぐインフルエンザの流行シーズンを迎えます。

今年は、インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスに気をつける必要があり、対策は、従来通り「3密回避」、「手洗い」等を徹底することです。

インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染しないよう対策を徹底しましょう。

1. インフルエンザ予防接種を受けましょう。

今年は、インフルエンザと新型コロナウイルスの両方感染が危惧され、重症化する人が増えるのではないかと警鐘を鳴らしています。インフルエンザにはワクチンがあるため、可能であれば予防接種を受けましょう。

なお、予防接種は、インフルエンザにかからなくするためではなく、感染しても重症化を防ぐために受けるものであることを理解しておきましょう。

また、今年のインフルエンザワクチン接種については、厚生労働省から別紙【資料1】のとおり発表がありました。



2. 症状の違いについて

インフルエンザと新型コロナウイルスに感染したときの症状は、どちらも似ています。

また、両方感染する可能性も十分に考えられるため、**体調不良を感じたら、医療機関へ問い合わせたうえで、診察を受けましょう。**

インフルエンザ	新型コロナウイルス
<共通の症状> ・発熱 ・咳 ・咽頭痛 ・倦怠感 ・関節痛 ・頭痛 ・鼻水	
<主にインフルエンザで見られる症状> ・下痢 ・強い寒気 ・嘔吐 ※発熱は急激に高温になることが多い。 ・潜伏期間が短い	<主に新型コロナウイルスで見られる症状> ・息切れ ・味覚障害 ・嗅覚障害 ※発熱は、微熱から高温までである。 ・無症状の場合がある ・潜伏期間が長い

※症状は、個人差があります。

3. 感染対策について

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染対策は、従来行ってきた対策と共通しています。

(1) 生活習慣を見直しましょう。

生活習慣の乱れや栄養不足等による免疫力の低下により、感染しやすくなります。『睡眠・食事・運動』の習慣を見直しましょう。

①十分な睡眠をとる。

睡眠は、疲労回復の他に、免疫力を維持する働きがあります。

②バランスの良い食事をとる。

疲労回復・免疫機能向上効果が期待できる、ビタミンCを摂取しましょう。

(ピーマン、ゴーヤ、アセロラジュース 等)

③適度に運動をする。

適度な運動は、健康の維持に加え、免疫力向上効果が期待できます。自身のペースで行いましょう。

(ウォーキング、ストレッチ、スクワット、筋トレ 等)



(2) 生活環境を見直しましょう。

①人が触れた部位等は、薄めた塩素等でしっかり消毒をしましょう。

<次亜塩素酸ナトリウムじあえんそきん（市販の漂白剤「ハイター」等）の薄め方>

● 50倍希釈（汚物処理等に使用）

500ml ペットボトルに、市販の塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ2杯分（10ml）を入れた後、水を満杯まで入れる。

● 250倍希釈（室内清掃等に使用）

500ml ペットボトルに、市販の塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ半分（2.5ml）を入れた後、水を満杯まで入れる。

②しっかり手洗い・うがいをしましょう。

手洗いについては、別紙【資料2】参照

③湿度管理をしましょう。

インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスは、湿気に弱いとされています。湿度は50～60%を目安に、空調設定をしましょう。

④3密回避

インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスは、どちらも飛沫感染をすすめるため、従来行ってきた「3密」回避に加え、マスク着用も対策として有効です。



4. 体調不良を感じたら

(1) 先に、医療機関へ問い合わせ指示を仰ぎましょう。

(2) 就業先（派遣先）と TSO へ必ず連絡をしてください。

(3) 症状が治まっても、すぐに外出（出社）することは控えましょう。

インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスは、症状が治ると「完治した」と思いがちですが、ウイルスは体内にとどまっている可能性があります。完治までの期間は個人差があるため、医師の指示に従いましょう。



令和2年9月

季節性インフルエンザワクチン 接種時期ご協力のお願い

 今年は過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くように、ご協力をお願いします。

10月1日～

接種希望の方はお早めに

65歳以上の方（定期接種対象者）※

※65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等
※定期接種の開始日は、お住まいの市町村で異なりますのでご確認ください。

上記以外の方は

10月26日まで接種をお待ちください

65歳以上の方の接種ができるよう
ご協力をお願いいたします

10月26日～

接種希望の方はお早めに

医療従事者

基礎疾患を有する方

妊婦

生後6ヶ月～小学校2年生

上記以外の方も接種できます

皆様へのお願い

- ・感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底もお願いします。
- ・接種に当たっては、あらかじめ医療機関にお電話での予約をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調などによって副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種いただくとともに、接種後に体調に異変が生じた場合は医療機関にご相談いただくようお願いいたします。
- ・お示した日程はあくまで目安であり、前後があっても接種を妨げるものではありません。

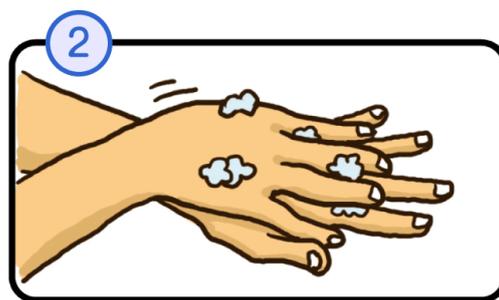
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



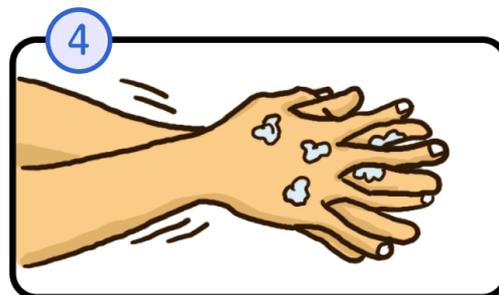
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



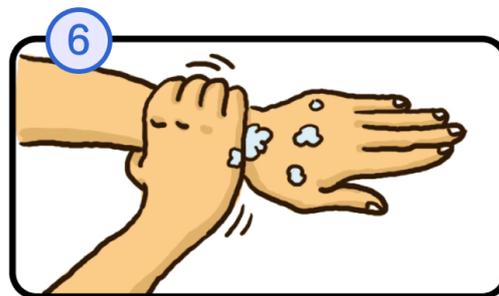
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。